

# VfL Pinneberg

*unser sportliches Zuhause!*



## KURZ ZEIT

**Mitglieder der Stufe 8-10 nehmen kostenlos teil, sofern nichts angegeben ist.  
Reha-Teilnehmer und EGYM Wellpass-Kunden zahlen den Gast-Beitrag**

### Januar bis April 2025

#### FUNCTIONAL FIT

Das Training ist dynamisch, vielseitig und athletisch. Wir beginnen mit 20 min Ausdauertraining, gefolgt von 20 min Kräftigungstraining. Die Stunde schließt mit 15 min Dehnungs- und Beweglichkeitstraining ab. Ein Rundum-Programm, was den ganzen Körper glücklich macht.

**Wann:** sonntags, 02.02.-06.04.2025, GYM 1  
von 09:45 -11:00 Uhr

**Mit:** 10 x mit Vera Hansen

**Beitrag:** 15,00 € für Stufe 3-7, 85,00 € für Gäste

#### CYCLING FÜR EINSTEIGER MITTELSTUFE

Nutze die schmuddelige Jahreszeit, um fit zu bleiben. Steige um auf das Indoor-Bike, erhalte und verbessere Deine Ausdauerfähigkeit und hab Spaß in der Gruppe. Mit motivierenden Beats geht es ab ins Wochenende.

**Wann:** freitags, 07.02.-11.04.2025, Saal 1  
von 16:45 -17:45 Uhr

**Mit:** 10 x mit Jan-Ole Dwenger

**Beitrag:** 15,00 € für Stufe 3-7, 85,00 € für Gäste



## ZUMBA FÜR 9 - 11 JÄHRIGE

Einfach nur tanzen und Spaß haben. Wir feiern uns und das Leben und lassen den Schul-Alltag hinter uns.

**Wann:** montags, 03.02.-07.04.2025, GYM 2  
von 16:00 -16:55 Uhr

**Mit:** 10 x mit Hanna Nikolenko

**Beitrag:** kostenlos für VfLer, 40,00 € für Gäste

---

## ZUMBA

Tanz Dich fit! ZUMBA reißt einfach alle mit. Seit vielen Jahren setzt sich dieser Trend ungebrochen fort. Du lernst in diesem Kurs neue Choreos und kommst dann in den Gute-Laune-Flow, aus dem man niemals wieder raus möchte.

**Wann:** montags, 03.02.-07.04.2025, Saal 1  
von 18:05 - 18:55 Uhr

**Mit:** 10 x mit Hanna Nikolenko

**Beitrag:** 15,00 € für Stufe 3-7, 85,00 € für Gäste

---

## ZUMBA FÜR EINSTEIGER / ÄLTERE

Tanz Dich fit! ZUMBA reißt einfach alle mit. In diesem Kurs sind die Choreos leichter zu erlernen als bei ZUMBA fitness und es wird nicht gesprungen.

**Wann:** mittwochs, 05.02.-09.04.2025, GYM 1  
von 08:45 -09:45 Uhr

**Mit:** 10 x mit Sandra Kretzing

**Beitrag:** 15,00 € für Stufe 3-7, 85,00 € für Gäste

---

## SCHWANGERSCHAFTS-YOGA

Yoga in der Schwangerschaft bereitet dich umfassend auf die Geburt vor. Mit sanften Übungen werden Beschwerden gelindert, Atemtechniken sorgen für Entspannung und Stressabbau. Die Verbindung zu einem Baby wird gestärkt. Keine Yoga-Vorerfahrung nötig.

**Wann:** donnerstags, 30.01.-10.04.2025, GYM 2  
von 11:00 -12:30 Uhr

**Mit:** 11 x mit Julia Kopelsky

**Beitrag:** 16,50 € für Stufe 3-7, 93,50 € für Gäste

---

## MEDITATION

Du hast den Wunsch, Dein Gedankenkarussell zur Ruhe zu bringen, mehr Klarheit und Ruhe zu gewinnen und eine neue Beziehung zu Deinen eigenen Gedanken aufzubauen? Dann bist Du hier genau richtig - egal, ob Du schon jahrelang meditierst oder es noch nie ausprobiert hast.

**Wann:** donnerstags, 06.02.-27.03.2025, GYM 3  
von 19:00 -19:55 Uhr

**Mit:** 8 x mit Christina Seiffert-Behn

**Beitrag:** 12,00 € für Stufe 3-7, 68,00 € für Gäste

---

## KINDER-YOGA FÜR 7-10 JÄHRIGE

Durch spannende Geschichten und Yoga-Positionen üben Kinder ganz spielerisch ihren Körper und ihre Gefühle durch gezielte Bewegungen und Atemübungen besser zu spüren. Kinderyoga fördert die Konzentration, Motorik, Kreativität, einen besseren Schlaf und steigert das Selbstvertrauen.

**Wann:** donnerstags, 06.02.-10.04.2025, GYM 3  
von 17:00 -17:45 Uhr

**Mit:** 10 x Christina Seiffert-Behn

**Beitrag:** 10,00 € für VfLer, 50,00 € für Gäste

---

## SPORT & SPASS FÜR KINDER (5-7 JAHRE) MIT AUTISMUS

Wir wollen mit leichten Übungen, viel Spaß und Spiel die körperliche Entwicklung fördern.

**Wann:** freitags, 14.02.-21.03.2025, Saal 2  
von 14:10 - 14:55 Uhr

**Mit:** 6 x Galina Wintenbach

**Beitrag:** kostenlos für VfLer, 25,00 € für Gäste

---

## INFORMATIONEN / BUCHUNGEN

Alle Informationen zu unseren Kurzzeitangeboten und Buchungsmöglichkeiten gibt es hier:



[www.vfl-pinneberg.de/de/sportarten-a-z/Kurse/](http://www.vfl-pinneberg.de/de/sportarten-a-z/Kurse/)

Anmeldung unter: [info@vfl-pinneberg.de](mailto:info@vfl-pinneberg.de) oder 04101 556020